

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMK MAARIF 1 WATES**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Dwi Hartanto  
NIM. 09601244103

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates” yang disusun oleh Dwi Hartanto, NIM. 09601244103 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2014  
Pembimbing



Yudianto, M.Pd  
NIP. 19810702 200501 101

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates” yang disusun oleh Dwi Hartanto, NIM. 09601244103 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2014  
Yang Menyatakan,



Dwi Hartanto  
NIM. 09601244103

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates” yang disusun oleh Dwi Hartanto, NIM. 09601244103, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 16 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua Penguji		18/10/2014
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris Penguji		27/11/2014
A.M Bandi Utama, M.Pd	Penguji I (Utama)		17/12/2014
Nurhadi Santoso, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		17/12/2014

Yogyakarta, .... Desember 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (Confusius)
2. Seorang profesional adalah seseorang yang bisa melakukan pekerjaan terbaiknya ketika ia tidak merasa menyukainya (Alistair Cooke)
3. Rahmat sering datang kepada kita dalam bentuk kesakitan, kehilangan dan kekecewaan; tetapi kalau kita sabar, kita segera akan melihat bentuk aslinya (Joseph Addison)
4. Kurang semangat mengakibatkan lebih banyak kegagalan berbanding kurangnya kebijaksanaan atau kemahiran (Flower A. Newhouse)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini ku persembahkan kepada:

Ibunda tercinta Margiyati dan Almarhum Ayahku Suharta yang telah melahirkan serta membesarkan saya hingga menjadi seseorang seperti ini.

# **PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK MAARIF 1 WATES**

**Oleh:**

Dwi Hartanto  
NIM. 09601244103

## **ABSTRAK**

Pemain sepakbola diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, karena akan menunjang penampilan saat bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler SMK Ma'arif 1 Wates. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 60 meter, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, fleksibilitas dengan *sit and reach* satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg.bb/min. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, “tinggi” 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.

Kata kunci: *profil, kondisi fisik, sepakbola*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Maarif 1 Wates” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yudanto, M.Pd, Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Moch. Slamet, M.S, Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.



6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Guru dan Siswa SMK Maarif 1 Wates yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2014  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	10
2. Hakikat Sepakbola .....	15
3. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola .....	25
4. Esktrakurikuler Sepakbola SMK Maarif Wates .....	37
B. Penelitian yang Relevan .....	39
C. Kerangka Berpikir .....	41

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
C. Subjek Penelitian .....	45
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	45
E. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Subjek dan Lokasi Penelitian .....	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	49
3. Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan .....	52
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	54
D. Saran-saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik .....	48
Tabel 2. Data Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates .....	49
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik.....	50
Tabel 4. Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor .....	50
Tabel 5. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola dengan Punggung Kaki.....	18
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha .....	19
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki .....	21
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat.....	22
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur.....	23
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam .....	24
Gambar 7. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	60
Lampiran 2. Prediksi Nilai $VO_2Max$ Tes Lari Multi Tahap .....	67
Lampiran 3. Data Hasil Tes .....	70
Lampiran 4. Deskriptif Statistik .....	72
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	77
Lampiran 6. Lembar Pengesahan .....	78
Lampiran 7. Surat Ijin Peminjaman Alat .....	79
Lampiran 8. Surat Ijin dari SEKDA DIY .....	80
Lampiran 9. Surat Ijin dari BAPPEDA Kulon Progo .....	81
Lampiran 10. Surat Ijin dari SMK Maarif 1 Wates .....	82
Lampiran 11. Kalibrasi.....	83

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Pentingnya keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut

dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

Setiap manusia pada saat bangun tidur dan kembali tidur umumnya memerlukan kondisi fisik. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988: 57). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam media. Dewasa ini, seringkali tayangan-tayangan olahraga di media televisi, banyaknya berita-berita olahraga di surat kabar baik Internasional, Nasional maupun lokal dapat mencerminkan



bahwa masyarakat sudah terbiasa dan tidak awam lagi dengan dunia olahraga sepakbola. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga khususnya permainan sepakbola.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap sekolah umumnya memiliki tim ekstrakurikuler sepakbola. Dengan adanya tim-tim ekstrakurikuler tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki

pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam unsur yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, unsur tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Mochammad Sajoto, 1999: 7).

Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu pemain dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, pemain sepakbola harus mampu manajemen tenaga supaya tidak terkuras habis dibabak yang pertama.

Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang pemain sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap pemain menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi, power (Sajoto, 1988: 57). Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SMK Maarif 1 Wates mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya adalah sepakbola, bola basket, futsal, karate, bulutangkis, dan renang, namun dalam penyediaan sarana dan prasarananya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan sepakbola belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola sepak dibandingkan dengan jumlah peserta didik. Di Kota Wates banyak ekstrakurikuler sepakbola yang menjamur, bahkan di setiap sekolah mempunyai ekstrakurikuler sepakbola, walaupun sekolah tersebut tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewa lapangan sepakbola terdekat dari sekolahnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMK Maarif 1 Wates adalah sepakbola, yang dilaksanakan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Jum'at yang dimulai pukul 15.30-17.00. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain

bagus selama 2x45 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat siswa sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, siswa masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola.

Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti beberapa tahun terakhir SMK Maarif 1 Wates belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah se-kabupaten Kulon Progo atau kalah bersaing dengan sekolah lain. Prestasi terakhir yaitu tahun 2014 tim sepakbola SMK Maarif 1 Wates hanya sampai babak penyisihan kejuaraan antar sekolah se-Kabupaten Kulon Progo.

Hal ini dimungkinkan pelatih ekstrakurikuler sepakbola belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain-pemain tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak teridentifikasinya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif 1 Wates.
2. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik.

3. Tidak adanya program latihan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.
4. Belum diketahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu “Seberapa tinggi profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif 1 Wates?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.

b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates.

c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

## 2. Secara Praktis

a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

b. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.





## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

##### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang

dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:

- a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
- b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

#### **d. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

##### **1) Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

##### **2) Jenis Kelamin**

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

##### **3) Genetik**

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

##### **4) Kegiatan Fisik**

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovascular* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

##### **5) Kebiasaan merokok**

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

#### 6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

##### 1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

##### 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

##### 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

##### 4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari,

keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

## **2. Hakikat Sepakbola**

### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, 2000:7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

#### **b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola**

Menurut Soedjono, dkk. (1985: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua)

kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Berikut dijelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

**1) Menendang (*kicking*)**

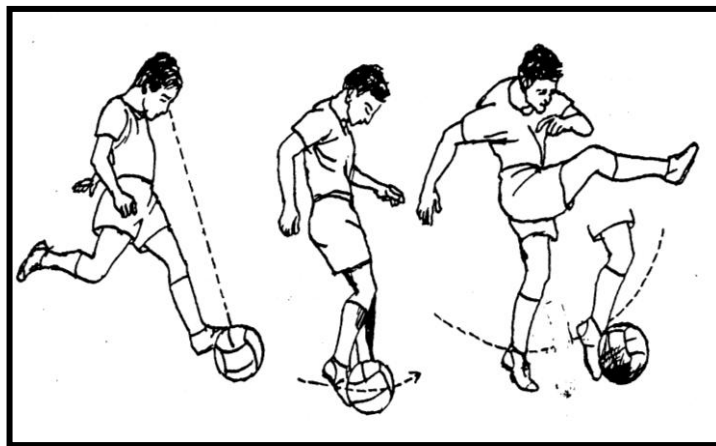
Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004:

33). Tujuan dari menendang bola:



- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



**Gambar 1.** Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

## **2) Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)**

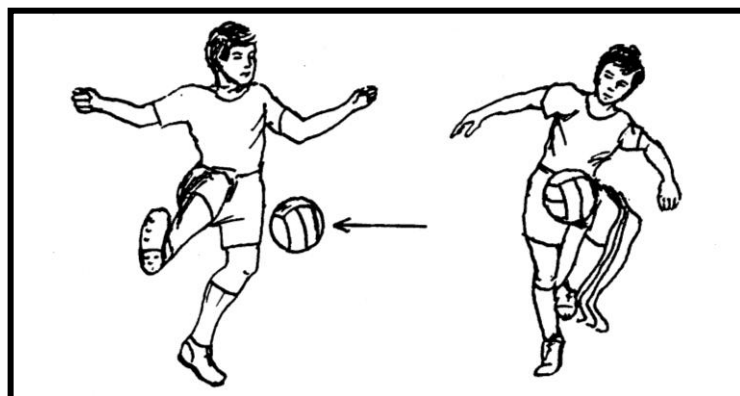
Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1)

kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40) yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



**Gambar 2.** Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha  
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

### 3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

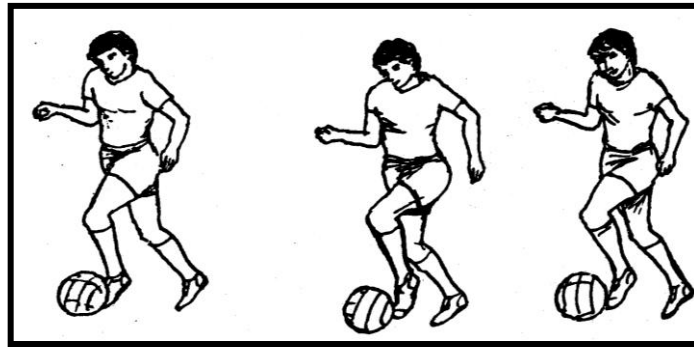
- a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
  - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
  - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
  - 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
  - 1) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
  - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
  - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
  - 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
  - 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

(1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



**Gambar 3.** Menggiring Bola dengan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

#### **4) Menyundul bola (*heading*)**

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2004: 41).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (1984: 173-174) adalah:

- a) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri  
Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut

dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

b) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

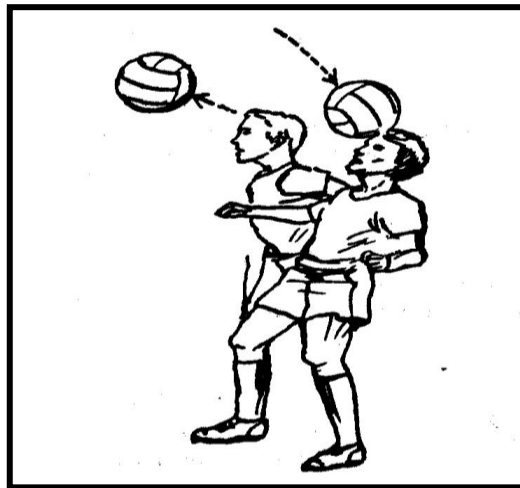
c) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

1) Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

2) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

3) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.



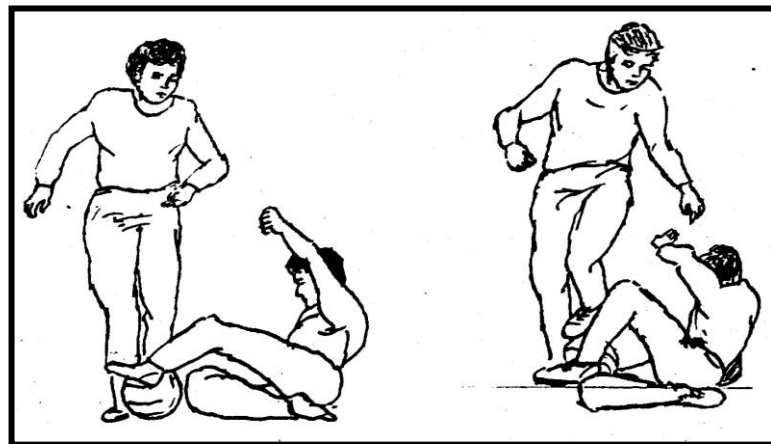
**Gambar 4.** Menyundul Bola Tanpa Loncat  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

##### **5) Merebut bola (*tackling*)**

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984: 191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk

keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau pemain penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

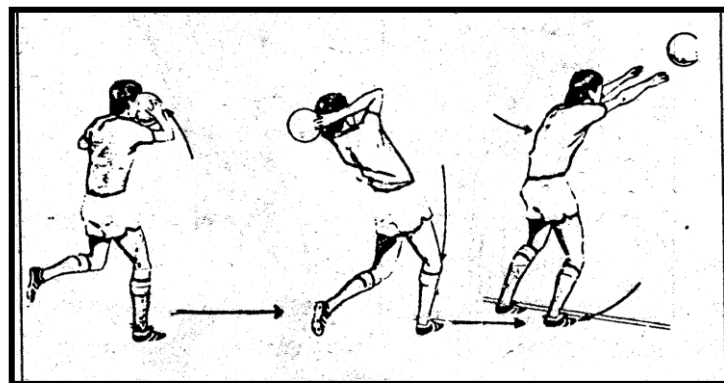


**Gambar 5.** Merampas Bola Sambil Meluncur  
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

#### **6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)**

Menurut Sukatamsi (1984: 184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan: (a) Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala, (b) Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984: 184). Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) kedua siku menghadap ke depan, (3) kedua ibu jari saling bertemu, (4) bola berada di belakang kepala, (5) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



**Gambar 6.** Melempar Bola ke Dalam  
(Sucipto dkk., 2000: 3)

## **7) Gerak Tipu**

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang

dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984: 187-188).

### **8) Teknik Penjaga Gawang (*goal keeping*)**

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin 2004: 49). Menurut Remmy Muchtar (1992: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

## **3. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Sepakbola**

Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola yaitu sebagai berikut:

### **a. Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.



Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

(1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: (a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) *samato type*, (bentuk

tubuh: *endomorph*y, *mesomorph*y, dan *ectomorph*y) (Mochamad Sajoto, 1988: 11-13).

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

#### **b. Kecepatan**

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988: 21).

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan

berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

1) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-

baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

3) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain *softball* berlari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya

dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*)

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

### **c. Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Mochamad Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi

dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi

tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nassek (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu

sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

#### **d. Daya Tahan**

Ada dua macam daya tahan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.



Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

#### **e. Pengertian Fleksibilitas**

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan sangat diperlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya (Harsono, 1988: 163).

Harsono (1988: 163) menyatakan berdasar hasil-hasil penelitian bahwa perbaikan dalam kelenturan akan dapat: (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera otot dan sendi; (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan; (3) membantu memperkembangkan prestasi; (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan; dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Menurut Sukadiyanto (2005: 128) kelenturan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelenturan, yaitu (1) kelenturan statis, dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh

ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 129) secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah; (a) elastisitas otot, (b) tendo dan ligamenta, (c) susunan tulang, (d) bentuk persendian, (e) suhu atau temperatur tubuh, (f) umur, (g) jenis kelamin, dan (h) bioretme.

Sukadiyanto (2005: 130) menyatakan bahwa sebelum membahas mengenai prinsip latihan kelentukan, maka perlu dikemukakan lebih dahulu tentang cara atau metode latihannya. Metode latihan kelentukan adalah dengan cara peregangan, dimana metode tersebut akan dibahas dalam sub bab berikutnya secara tersendiri. Oleh karena itu metode latihan kelentukan dengan cara peregangan, maka ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 130) metode latihan kelentukan adalah dengan cara peregangan. Secara garis besar menurut Stone dan Kroll (1991: 61) dalam Sukadiyanto (2005: 130) ada tiga macam bentuk peregangan, yaitu: (1) balistik, (2) statis, dan dan dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Sedangkan menurut Hinson (1995: 8) dalam Sukadiyanto (2005: 130) ada empat macam peregangan, yaitu: (1) statis, (2) dinamis, (3) *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), dan (4) balistik. Berdasarkan kedua pendapat tersebut di atas

pada dasarnya memiliki persamaan, sehingga metode latihan peregangan yang akan dibahas berikut nanti macamnya adalah balistik, statis, dinamis, dan PNF.

#### **f. *Power***

*Power* atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. *Power* adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (*force*) dengan waktu pelaksanaan tersebut  $P = f \times t$  (Mochamad Sajoto, 1995: 34).

Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

*Power* merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepakbola, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

Adapun kegunaan *power* adalah: (a) untuk mencapai prestasi maksimal, (b) dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, (c) memantapkan mental bertanding atlet, (d) simpanan tenaga anaerobik cukup besar (Suharno, 1985: 59).

#### **4. Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates**

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah. Berkaitan dengan permasalahan ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 34) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang mengembangkan bakat dan kegemarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- a. Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- b. Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- c. Mengetahui hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3), sebagai berikut:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ko/ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).

Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4).

Ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif Wates dilatih dari guru olahraga, latihannya setiap 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Jum'at yang

dimulai pukul 15.30-17.00. SMK Maarif Wates merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif Wates masih berjalan dengan baik dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif Wates cukup memadai. Ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif Wates diikuti oleh 16 siswa putra. Ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif Wates tidak mempunyai lapangan sepakbola, latihan dilaksanakan di Stadion Sepakbola Cangkring.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang

terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Ari Muntiardiyo Umar (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan

detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang



pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, power, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu: kondisi fisik adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif 1 Wates dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan

gerakan tendangan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dalam satuan kilogram.

2. Kecepatan adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam peneltian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 50 meter.
3. Kelincahan merupakan kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
4. *Power* tungkai adalah kekuatan tungkai peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates yang dipadu padankan dengan kecepatan gerakan yang utuh diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
5. Fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates untuk menggerakkan persendian seluas-luasnya. Diukur menggunakan *sit and reach* dengan satuan inchi.
6. Daya tahan aerobik adalah kemampuan s peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.

### **C. Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Populasi tersebut terdiri atas 16 siswa, dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas enam item tes, yaitu:

##### **a. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)**

Tes kekuatan otot tungkai memiliki validitas sebesar 0,860 dan reliabilitas sebesar 0,910 (dalam skripsi Jhati Asmaoro, 2012). Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*.

#### **b. Kecepatan (Lari 60 Meter)**

Tes kecepatan lari 60 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

#### **c. Kelincahan**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois Agility Run Test*. Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

#### **d. Vertical Jump**

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

#### **e. Fleksibilitas**

Tes kelentukan, yaitu atlet melakukan tes *sit and reach* menggunakan alat bangku berskala.

#### **f. Daya Tahan Aerobik**

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan aerobik peneliti menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860 (Sukadiyanto, 2009: 49).

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan

pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cidera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left( \frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Maarif 1 Wates. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 putra.

#### 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates

No	Kekuatan Otot Tungkai (kg)		Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Power Tungkai (cm)		Fleksibilitas (inchi)		Daya Tahan (ml/kg/m)		Jumlah T Skor
	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	
1	236	51,90	7,81	51,49	16,20	56,26	53	52,94	13,7	43,36	39,55	49,13	305,109
2	215	46,97	7,61	56,32	15,65	59,38	59	58,95	14,1	54,90	35,7	35,63	312,1709
3	241	53,08	7,88	49,80	21,50	26,22	62	61,96	16,9	31,82	41,1	54,57	277,4744
4	190	41,10	7,53	58,25	16,10	56,82	50	49,93	12,6	59,51	44,5	66,49	332,1418
5	216	47,21	7,51	58,73	17,56	48,55	52	51,94	16,1	52,59	39,2	47,90	306,9455
6	255	56,36	7,55	57,76	19,87	35,46	47	46,93	16,5	59,51	40,8	53,51	309,5643
7	230	50,49	8,37	37,97	15,65	59,38	37	36,90	16,9	64,13	38,85	46,67	295,576
8	275	61,06	7,59	56,80	16,56	54,22	35	34,90	13,3	41,05	40,5	52,46	300,5152
9	240	52,84	8,61	32,18	18,37	43,96	48	47,93	17,3	52,59	37,45	41,76	271,2931
10	278	61,76	8,70	30,01	16,56	54,22	50	49,93	12,5	47,98	44,2	65,44	309,3657
11	230	50,49	8,36	38,22	15,47	60,40	54	53,94	11,9	45,67	34,65	31,94	280,6875
12	300	66,93	7,60	56,56	17,57	48,49	57	56,95	16,9	64,13	39,55	49,13	342,2112
13	165	35,24	7,50	58,97	19,84	35,63	57	56,95	17,3	43,36	38,85	46,67	276,847
14	126	26,08	7,53	58,25	16,21	56,20	68	67,97	17,7	54,90	44,5	66,49	329,9227
15	230	50,49	7,79	51,97	16,32	55,58	33	32,89	12,1	31,82	37,8	42,99	265,781
16	219	47,91	8,01	46,66	17,45	49,17	39	38,91	13,1	52,59	39,55	49,13	284,403

Distribusi frekuensi data kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan skor kasar sebagai berikut:



**Tabel 3.** Deskriptif Statistik Kondisi Fisik

Statistik	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Power Tungkai	Daya Tahan	Fleksibilitas
<i>N</i>	16	16	16	16	16	16
<i>Mean</i>	227,8750	7,8719	17,3050	50,0625	39,7969	14,9312
<i>Median</i>	230,0000	7,7000	16,5600	51,0000	39,5500	15,1000
<i>Mode</i>	230,00	7,53	15,65 <sup>a</sup>	50,00 <sup>a</sup>	39,55	16,90
<i>SD</i>	42,60027	,41435	1,76431	9,97643	2,85105	2,17737
<i>Minimum</i>	126,00	7,50	15,47	33,00	34,65	11,90
<i>Maximum</i>	300,00	8,70	21,50	68,00	44,50	17,70
<i>Sum</i>	3646,00	125,95	276,88	801,00	636,75	238,90

Distribusi frekuensi data profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskriptif Statistik Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor

Statistik	Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	300,00052
<i>Median</i>	302,81210
<i>Mode</i>	265,781 <sup>a</sup>
<i>SD</i>	22,7837
<i>Minimum</i>	265,781
<i>Maximum</i>	342,211
<i>Sum</i>	4800,01

Berdasarkan tabel di atas, profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor diperoleh skor terendah 265,78, skor tertinggi 342,21, rerata (*mean*) 300,00, nilai tengah (*median*) 302,81, nilai yang sering muncul (*mode*) 265,78, standar deviasi (*SD*) 22,78.

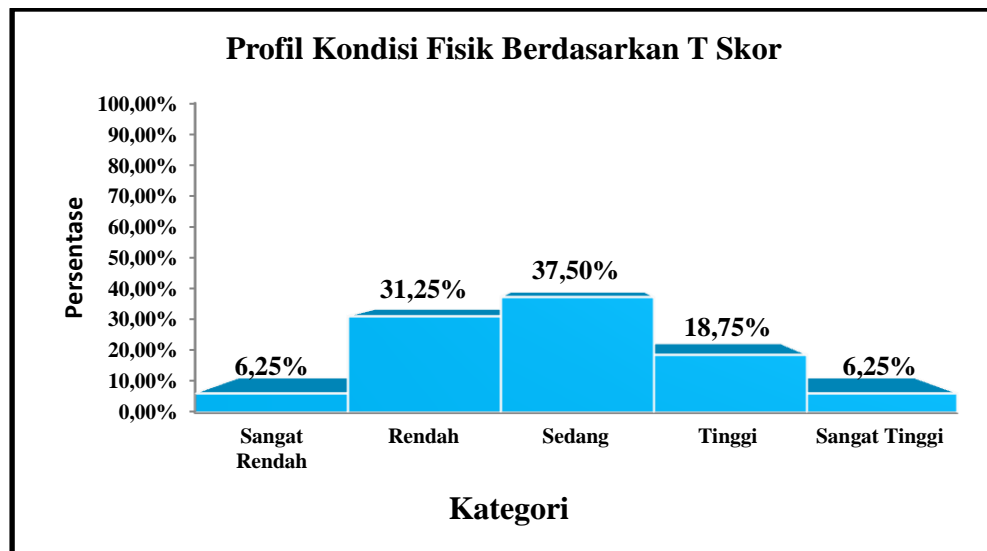
### 3. Hasil Penelitian

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 5.** Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	> 334,18	Sangat Tinggi	1	6,25%
2	311,39 – 334,17	Tinggi	3	18,75%
3	288,61 – 311,38	Sedang	6	37,5%
4	265,82 – 288,60	Rendah	5	31,25%
5	≤ 265,81	Sangat Rendah	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T Skor

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,25% (1 anak), kategori “rendah” sebesar 31,25% (5 anak), kategori “sedang” sebesar 37,5% (6 anak), kategori “tinggi” sebesar 18,75% (3 anak), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 300,00, profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berdasarkan T skor masuk dalam kategori “sedang”.

## **B. Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya. Atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya, sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori sedang maka dapat di berikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates yaitu berlatih setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Jumat pukul 15.00-17.00 WIB. Karena jadwal latihan yang hanya 1 kali dalam satu minggu, yang

mengikuti ekstrakurikuler tidak mengikuti latihan di luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kondisi fisik berkategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates perlu memberikan latihan yang lebih, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, misalnya latihan yang mengarah ke latihan fisik bukan hanya ke latihan teknik saja.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, “tinggi” 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ari Muntiardiyo Umar. (2013). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ismayati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Komarudin.(2005). *Dasar Gerak Futsal*.Yogyakarta. FIK UNY.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.

- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Saifudin,. (1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.
- Singgih D Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.



- , (1998). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno KR. (2001). *Sepakbola*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Standar Lari Multistage Fitness Test*. Dalam <http://brianmac.co.uk/beep.htm>.  
download Desember 2014

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Instrumen Penelitian

### a. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

Tes kekuatan otot tungkai memiliki validitas sebesar 0,860 dan reliabilitas sebesar 0,910 (dalam skripsi Jhati Asmaoro, 2012). Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, langkah pengukurannya adalah sebagai berikut (Ismaryati, 2008: 28):

- Peserta berdiri pada tungkai *dynamometer* dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 derajat dan tubuh tegak lurus.
- Panjang rantai *dynamometer* diatur sedemikian rupa sehingga posisi tongkat pegangan melintang di depan kedua paha.
- Tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan menghadap ke belakang (pronasi).
- Tarik tangan sekuat mungkin dengan cara meluruskan sendi lutut secara perlahan-lahan.
- Baca jarum penunjuk pada skala *dynamometer* saat nilai maksimum tercapai.
- Ulangi pengukuran dengan waktu istirahat satu menit.
- Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari dua kali kesempatan.

**Tabel 1.** Norma Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Klasifikasi
1	-	Sempurna
2	>283	Baik Sekali
3	215-282	Baik
4	146-214	Cukup
5	77-145	Kurang

(Sumber: Eri Pratiknyo (2000: 105) dalam skripsi Ari Muntiardiyanto Umar, 2013)

#### **b. Kecepatan (Lari 60 Meter)**

Tes kecepatan lari 60 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). Adapun pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) Bendera start, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu, rangkai pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 60 meter, (4) Larilah sampai berulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari mengganggu pelari lain.
- e. Pengukuran waktu:  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter

dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

**Tabel 2.** Norma Kecepatan Lari 60 m

No	Interval	Klasifikasi
1	S.d-7,2"	Baik Sekali
2	7,3"-8,3"	Baik
3	8,4"-9,6"	Sedang
4	9,7"-11,0"	Kurang
5	11,1" dst	Kurang Sekali

(Depdiknas, 2010: 25)

### c. Kelincahan

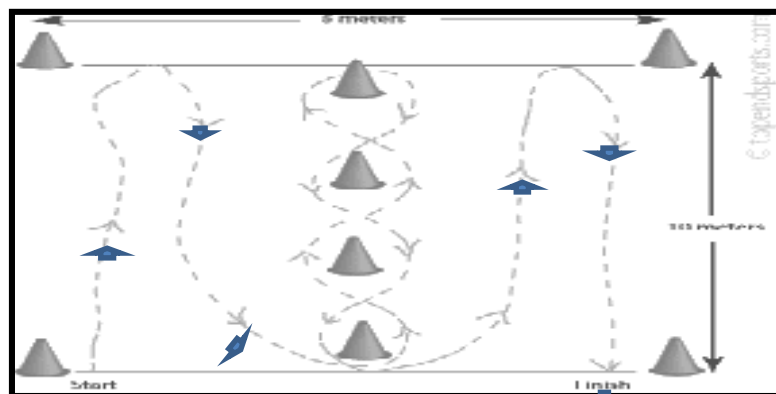
Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois Agility Run Test*. Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012). Untuk mengukur kelincahan peneliti menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur *agility* (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan *agility* atlet menurut Harman et al dan Hoffman dalam buku Michael (2009:199). Area lapangan yang luasnya  $\pm$  40 meter.

a. Peralatan: (1) 8 *cone*, (2) *Stopwatch*, (3) Seorang asisten.

b. Prosedur pelaksanaannya adalah:

- 1) Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda *finish*.

- 2) Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- 3) Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai *finish*.
- 4) Pada saat asisten memberi aba-aba “ya” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- 5) Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
- 6) Waktu yang ditempuh sampai *finish* dicatat dalam satuan detik dan dicocokkan dengan tabel (pencatatan sampai dua angka dibelakang koma).



**Gambar 7.** *Illinois Agility Run Test*  
(Michael, 2009: 28 dalam skripsi Renyta, 2012)

**Tabel 3.** Norma *Illinois Agility Run Test*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk	Sangat Buruk
<b>Laki-laki</b>	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik

(Sumber: Michael (2009: 208) dalam skripsi Renyta, 2012)

#### **d. Vertical Jump**

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Alat dan fasilitas: papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis, alat tulis.
- b. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan:
  - 1) Peserta mengolesi jari tangannya dengan serbuk kapur.
  - 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - 3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
  - 4) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.
  - 5) Pencatatan hasil: selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak kemudian kedua selisih raihan dicatat.

**Tabel 4.** Norma Power Tungkai

No	Interval	Klasifikasi
----	----------	-------------

1	66 keatas	Baik Sekali
2	53-65	Baik
3	42-52	Sedang
4	31-41	Kurang
5	s.d 30	Kurang Sekali

(Sumber: Depdiknas (2010: 25))

#### e. Fleksibilitas

Tes kelenturan, yaitu atlet melakukan *sit and reach* menggunakan alat bangkuberskala, caranya yaitu test menghadap bangkuberskala dengan lutut dan kakulurus di bantalan bangkutan tidak memakai sepatu/alas kaki. Kedua tangan (mulai dari ujung-ujung jari) diletakkan di atas awal bangkuberskala. Tangan di julurkan ke depan semaksimal mungkin sampai berhenti. Untuk mengukur fleksibilitas dengan *sit and reach*. Tester tersebut dilakukan sebanyak dua kali, data yang diambil yaitu data yang terbaik.

**Tabel 5.** Norma Tes Fleksibilitas

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>BAIK SEKALI</b>	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
<b>BAIK</b>	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
<b>CUKUP</b>	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
<b>KURANG</b>	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
<b>KURANG SEKALI</b>	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

#### f. Daya Tahan Aerobik

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan aerobik peneliti menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860



(Sukadiyanto, 2009:49). Untuk melakukan tes ini diperlukan alat sebagai berikut:

- 1) Lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter
- 2) Kaset rekaman *multi stage* dan *tape recorder*.
- 3) Meteran.
- 4) Alat pencatat.

Menurut Ismayarti (2008: 80) testi berlari secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “TUT” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga makin sulit untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

*Score* diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. *Score* dalam ml/kg bb/ menit.

**Tabel6.** Standar Lari *Multistage Fitness Test*

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	>48.0

(Sumber: <http://brianmac.co.uk/beep.htm>. download Desember 2014)

Lampiran 2. Prediksi Nilai  $VO_2Max$  Tes Lari Multi Tahap

Tingkat	Bolak balik	Prediksi $VO_2Max$	Tingkat	Bolak balik	Prediksi $VO_2Max$	Tingkat	Bolak balik	Prediksi $VO_2Max$
1	1	17.20	6	1	33.25	9	11	46.80
	2	17.55		2	33.60	10	1	47.10
	3	18.00		3	33.95		2	47.40
	4	18.40		4	34.30		3	47.70
	5	18.80		5	34.65		4	48.00
	6	19.25		6	35.00		5	48.35
	7	19.60		7	35.35		6	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70		7	49.00
	2	20.40		9	36.05		8	49.30
	3	20.75		10	36.40		9	49.60
	4	21.10		1	36.75		10	49.90
	5	21.45		2	37.10		11	50.20
	6	21.80		3	37.45	11	1	50.50
	7	22.15		4	37.80		2	50.80
	8	22.50		5	38.15		3	51.10
3	1	23.05	8	6	38.50		4	51.40
	2	23.60		7	38.85		5	51.65
	3	23.95		8	39.20		6	51.90
	4	24.30		9	39.55		7	52.20
	5	24.65		10	39.90		8	52.50
	6	25.00		1	40.20		9	52.80
	7	25.35		2	40.50	12	10	53.10
	8	25.70		3	40.80		11	53.70
4	1	26.25	9	4	41.10		12	53.90
	2	26.80		5	41.45	13	1	54.10
	3	27.20		6	41.80		2	54.30
	4	27.60		7	42.10		3	54.55
	5	27.95		8	42.40		4	54.80
	6	28.30		9	42.70		5	55.10
	7	28.70		10	43.00		6	55.40
	8	29.10		11	43.30		7	55.70
	9	29.50		1	43.60		8	56.00
5	1	29.85	10	2	43.90		9	56.25
	2	30.20		3	44.20		10	56.50
	3	30.60		4	44.50		11	57.10
	4	31.00		5	44.65		12	57.26
	5	31.40		6	45.20		1	57.46
	6	31.80		7	45.55		2	57.60
	7	32.17		8	45.90		3	57.90
	8	32.54		9	46.20		4	58.20
	9	32.90		10	46.50		5	58.45

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
	13	60.76		1	71.15		13	80.83
14	1	60.93	17	2	71.40	20	14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
	13	64.20		14	74.35		11	83.70
15	1	64.40	18	1	74.58	21	12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
	13	67.60		13	77.43		8	86.50
16	1	67.80	19	14	77.66		9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
	7	69.25		5	79.00		15	88.00

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

**FORM PERHITUNGAN MFT**  
(*Multistage Fitness Test*)

<b>Nama</b>	:
<b>Usia</b>	:
<b>Waktu pelaksanaan tes</b>	:

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Hasil	
Kemampuan maksimal	
Tingkatan level	
balikan	
VO2max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 3. Data Hasil Tes

**RANGKUMAN HASIL PENELITIAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kekuatan Otot Tungkai (kg)</b>	<b>Kecepatan (detik)</b>	<b>Kelincahan (detik)</b>	<b>Power Tungkai (cm)</b>	<b>Fleksibilitas (inchi)</b>	<b>Daya Tahan (ml/kg/menit)</b>
<b>1</b>	AA	236	7,81	16,20	53	13,7	39,55
<b>2</b>	AB	215	7,61	15,65	59	14,1	35,7
<b>3</b>	AC	241	7,88	21,50	62	16,9	41,1
<b>4</b>	AD	190	7,53	16,10	50	12,6	44,5
<b>5</b>	AE	216	7,51	17,56	52	16,1	39,2
<b>6</b>	AF	255	7,55	19,87	47	16,5	40,8
<b>7</b>	AG	230	8,37	15,65	37	16,9	38,85
<b>8</b>	AH	275	7,59	16,56	35	13,3	40,5
<b>9</b>	AI	240	8,61	18,37	48	17,3	37,45
<b>10</b>	AJ	278	8,70	16,56	50	12,5	44,2
<b>11</b>	AK	230	8,36	15,47	54	11,9	34,65
<b>12</b>	AL	300	7,60	17,57	57	16,9	39,55
<b>13</b>	AM	165	7,50	19,84	57	17,3	38,85
<b>14</b>	AN	126	7,53	16,21	68	17,7	44,5
<b>15</b>	AO	230	7,79	16,32	33	12,1	37,8
<b>16</b>	AP	219	8,01	17,45	39	13,1	39,55

**Hasil *T-score***

No	Nama	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Power Tungkai	Fleksibilitas	Daya Tahan	Jumlah
1	AA	51,90726	51,49391	56,26307	52,94444	43,36636	49,134	305,109
2	AB	46,97772	56,32074	59,38044	58,95862	54,90313	35,63021	312,1709
3	AC	53,08097	49,80451	26,223	61,9657	31,82959	54,5706	277,4744
4	AD	41,10921	58,25148	56,82987	49,93735	59,51783	66,49603	332,1418
5	AE	47,21246	58,73416	48,55468	51,94208	52,59577	47,90639	306,9455
6	AF	56,36733	57,76879	35,46174	46,93026	59,51783	53,51835	309,5643
7	AG	50,49882	37,97876	59,38044	36,90664	64,13254	46,67877	295,576
8	AH	61,06214	56,80343	54,22261	34,90191	41,05901	52,46611	300,5152
9	AI	52,84623	32,18656	43,96365	47,93263	52,59577	41,7683	271,2931
10	AJ	61,76636	30,01448	54,22261	49,93735	47,98107	65,44378	309,3657
11	AK	50,49882	38,2201	60,40067	53,9468	45,67371	31,94735	280,6875
12	AL	66,93064	56,56209	48,498	56,95389	64,13254	49,134	342,2112
13	AM	35,2407	58,9755	35,63178	56,95389	43,36636	46,67877	276,847
14	AN	26,08583	58,25148	56,20639	67,97988	54,90313	66,49603	329,9227
15	AO	50,49882	51,97659	55,58292	32,89719	31,82959	42,99591	265,781
16	AP	47,91668	46,66707	49,17815	38,91136	52,59577	49,134	284,403

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Power Tungkai	Daya Tahan	Fleksibilitas
N Valid	16	16	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	227.8750	7.8719	17.3050	50.0625	39.7969	14.9312
Median	230.0000	7.7000	16.5600	51.0000	39.5500	15.1000
Mode	230.00	7.53	15.65 <sup>a</sup>	50.00 <sup>a</sup>	39.55	16.90
Std. Deviation	42.60027	.41435	1.76431	9.97643	2.85105	2.17737
Minimum	126.00	7.50	15.47	33.00	34.65	11.90
Maximum	300.00	8.70	21.50	68.00	44.50	17.70
Sum	3646.00	125.95	276.88	801.00	636.75	238.90

Kekuatan Otot Tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 126	1	6.2	6.2	6.2
165	1	6.2	6.2	12.5
190	1	6.2	6.2	18.8
215	1	6.2	6.2	25.0
216	1	6.2	6.2	31.2
219	1	6.2	6.2	37.5
230	3	18.8	18.8	56.2
236	1	6.2	6.2	62.5
240	1	6.2	6.2	68.8
241	1	6.2	6.2	75.0
255	1	6.2	6.2	81.2
275	1	6.2	6.2	87.5
278	1	6.2	6.2	93.8
300	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

### Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.5	1	6.2	6.2	6.2
	7.51	1	6.2	6.2	12.5
	7.53	2	12.5	12.5	25.0
	7.55	1	6.2	6.2	31.2
	7.59	1	6.2	6.2	37.5
	7.6	1	6.2	6.2	43.8
	7.61	1	6.2	6.2	50.0
	7.79	1	6.2	6.2	56.2
	7.81	1	6.2	6.2	62.5
	7.88	1	6.2	6.2	68.8
	8.01	1	6.2	6.2	75.0
	8.36	1	6.2	6.2	81.2
	8.37	1	6.2	6.2	87.5
	8.61	1	6.2	6.2	93.8
	8.7	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.47	1	6.2	6.2	6.2
	15.65	2	12.5	12.5	18.8
	16.1	1	6.2	6.2	25.0
	16.2	1	6.2	6.2	31.2
	16.21	1	6.2	6.2	37.5
	16.32	1	6.2	6.2	43.8
	16.56	2	12.5	12.5	56.2
	17.45	1	6.2	6.2	62.5
	17.56	1	6.2	6.2	68.8
	17.57	1	6.2	6.2	75.0
	18.37	1	6.2	6.2	81.2
	19.84	1	6.2	6.2	87.5
	19.87	1	6.2	6.2	93.8
	21.5	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	



**Power Tungkal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	6.2	6.2	6.2
	35	1	6.2	6.2	12.5
	37	1	6.2	6.2	18.8
	39	1	6.2	6.2	25.0
	47	1	6.2	6.2	31.2
	48	1	6.2	6.2	37.5
	50	2	12.5	12.5	50.0
	52	1	6.2	6.2	56.2
	53	1	6.2	6.2	62.5
	54	1	6.2	6.2	68.8
	57	2	12.5	12.5	81.2
	59	1	6.2	6.2	87.5
	62	1	6.2	6.2	93.8
	68	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**Daya Tahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.65	1	6.2	6.2	6.2
	35.7	1	6.2	6.2	12.5
	37.45	1	6.2	6.2	18.8
	37.8	1	6.2	6.2	25.0
	38.85	2	12.5	12.5	37.5
	39.2	1	6.2	6.2	43.8
	39.55	3	18.8	18.8	62.5
	40.5	1	6.2	6.2	68.8
	40.8	1	6.2	6.2	75.0
	41.1	1	6.2	6.2	81.2
	44.2	1	6.2	6.2	87.5
	44.5	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### FLEKSIBILITAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.9	1	6.2	6.2	6.2
	12.1	1	6.2	6.2	12.5
	12.5	1	6.2	6.2	18.8
	12.6	1	6.2	6.2	25.0
	13.1	1	6.2	6.2	31.2
	13.3	1	6.2	6.2	37.5
	13.7	1	6.2	6.2	43.8
	14.1	1	6.2	6.2	50.0
	16.1	1	6.2	6.2	56.2
	16.5	1	6.2	6.2	62.5
	16.9	3	18.8	18.8	81.2
	17.3	2	12.5	12.5	93.8
	17.7	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

### BERDASARKAN T SKOR

#### Statistics

Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		3.0000052E2
Median		3.0281210E2
Mode		2.65781E2 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2.27837368E1
Minimum		2.65781E2
Maximum		3.42211E2
Sum		4.80001E3

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	265.781	1	6.2	6.2	6.2
	271.2931	1	6.2	6.2	12.5
	276.847	1	6.2	6.2	18.8
	277.4744	1	6.2	6.2	25.0
	280.6875	1	6.2	6.2	31.2
	284.403	1	6.2	6.2	37.5
	295.576	1	6.2	6.2	43.8
	300.5152	1	6.2	6.2	50.0
	305.109	1	6.2	6.2	56.2
	306.9455	1	6.2	6.2	62.5
	309.3657	1	6.2	6.2	68.8
	309.5643	1	6.2	6.2	75.0
	312.1709	1	6.2	6.2	81.2
	329.9227	1	6.2	6.2	87.5
	332.1418	1	6.2	6.2	93.8
	342.2112	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 355 /UN.34.16/PP/2014 23 April 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Yayasan Ma'arif  
Jl. Purworejo Km. 1,2  
Wates, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dwi Hartanto  
NIM : 09601244103  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s.d. Mei 2014  
Tempat/obyek : SMK Maarif 1 Wates/siswa  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Maarif 1 Wates.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
09600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK Maarif 1 Wates
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 6. Lembar Pengesahan

### LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

**"PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMK MAARIF 1 WATES"**

Nama : Dwi Hartanto

NIM : 09601244103

Jurusan / Prodi : POR/PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Ketua Jurusan



Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta 25 Mei 2014  
Dosen Pembimbing



Yudanto, M.Pd  
NIP. 19810702 200501 101

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem S.Si  
NIP. 19760522 199903 2 001

## Lampiran 7. Surat Ijin Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 377, 541

Nomor : 494/UN34.16/LK/2014  
Lampiran : -  
Perihal : Peminjaman Alat

8 Mei 2014

Kepada Yth. :

**Dwi Hartanto**

09601244103

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 6 Mei 2014 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Leg and Back Dynamometer 2 buah
2. Bangku berskala 2 buah

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 13, 14, dan 16 Mei 2014

Tempat : SMK Maarif 1 Wates

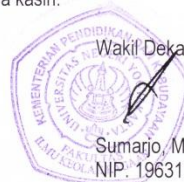
### JUDUL SKRIPSI

**"PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMK MAARIF 1 WATES"**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Wakil Dekan II,

Sumarjo, M.Kes.

NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan Yth. :

1. Kabag. TU
  2. Kasubag. UKP
  3. Pengelola Lab. Fisiologi
  4. Ketua Lab. Olahraga Prestasi
- FIK Universitas Negeri Yogyakarta



## Lampiran 8. Surat Ijin dari SEKDA DIY

Perijinan Penelitian http://adbang.jogjapro.go.id/izin/public/index.php/pzn/izi...  
operator1@yahoo.com

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/630/4/2014

Membaca Surat	DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	Nomor	: 355/UN.34.16/PP/2014
Tanggal	23 APRIL 2014	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	: DWI HARTANTO	NIP/NIM	: 09601244103
Alamat	: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, POR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul	: PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMK MAARIF 1 WATES		
Lokasi	: DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY		
Waktu	: 25 APRIL 2014 s/d 25 JULI 2014		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **25 APRIL 2014**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

  
Manda Susilowati, SH  
NIP. 19680720199503 2 003

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PRAGO C.Q KPT KULON PRAGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## Lampiran 9. Surat Ijin dari BAPPEDA Kulon Progo



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

### SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00393/IV/2014

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/v/630/4/2014, TANGGAL: 25 APRIL 2014, PERIHAL: IZIN PENELITIAN

Mengingat :

1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **DWI HARTANTO**  
NIM / NIP : **09601244103**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK MAARIF 1 WATES**

Lokasi : **SMK MAARIF 1 WATES KABUPATEN KULON PROGO**

Waktu : **25 April 2014 s/d 25 Juli 2014**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**  
Pada Tanggal : **28 April 2014**





Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Kulon Progo
5. Kepala Sekolah SMK Ma'arif 1 Wates Kab. Kulon Progo
6. Yang bersangkutan
7. Arsip



Lampiran 10. Surat Ijin dari SMK Maarif 1 Wates

	<p>LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN KULON PROGO SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN <b>SMK MA'ARIF 1 WATES</b> TEKNOLOGI DAN REKAYASA TERAKREDITASI NO. ID : 9105003183, SMM ISO 9001:2008 Jl. Puntodewo, Gadingan, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta Telp. 82741778868 Kode Pos 5561 E-mail : smkmaarif1wates@yahoo.com Website: smkmaarif1wates.com</p>	<p>F / 4.2.3 / KTU / 2 25 Februari 2010 SMK MA'ARIF 1 WATES</p> <p> TÜVRheinland® CERT ISO 9001</p>
---	---	--

SURAT KETERANGAN  
Nomor: 14.325/Mrf/Wt.C/LL/VI/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RAHMAT RAHARJA, S.Pd,M.PdI  
NIP : -  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Ma'arif 1 Wates  
Alamat : Jl Puntodewo Gadingan Wates Kulon Progo

Menerangkan dengan sesungguhnya :


Nama : DWI HARTANTO  
NIM : 09601244103  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Tempat kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta


Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dengan judul :

“PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMK MA'ARIF 1 WATES”


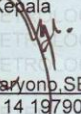

Penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal, 14 s.d 17 Mei 2014.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 11 Juni 2014  
Kepala Sekolah  
  
H. Rahmat Raharja, S.Pd.,M.PdI



Lampiran 11. Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1154 / SW - 51 / IV / 2014 Number</p>	
<p>No. Order : 005215 Diterima tgl : 1 April 2014</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Triple Trade Mark/Manufaktur</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Gratheo Hadi Witama Name Alamat : Blambangan Widodomartani Ngemplak Sleman Address</p>	
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN Traceability</p>	
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p> <p>LOKASI KALIBRASI : 1 April 2014 Location of calibration</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta Environment condition of calibration</p>	
<p><b>HASIL</b> Result</p> <p>Lihat sebaliknya</p>	
<p>Yogyakarta, 3 April 2014 Kepala Sedyarsono, SE NIP. 09680114 197903 1 006</p> <p></p> <p></p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

















